

朝夕日毎に涼しくなり、季節的には過ごしやすくなってきました。
皆さん、体調管理いかがですか。最近私は、電車通勤することが多く、万歩計を携帯しています。遠距離通勤の為毎日仕事終わりにチェックすると、多い日で1万2000歩、少ない日でも9000歩は歩いています。
日常生活=運動につながっていることに自己満足している半面、日ごろの運動不足を反省する今日この頃です。
今年も10月15日からインフルエンザの予防接種が始まります。
発症・重症化を防ぐため、今まで接種された事がない方も是非ご検討ください。



お知らせ

- ☆インフルエンザワクチン・・10月15日(水)より 開始
予約不要・・毎日
- ☆八尾市特定健診 平成28年度
予約不要・・毎日
持参・・保険証・受診券
- ☆高齢者用肺炎球菌ワクチン 平成28年度
予約制・・希望の方は受付へ
持参・・今年度対象者・ハガキ(オレンジ色)
- ☆八尾パーキングプラザ・・駐車券あります。

介護の日イベント開催

日程 11月 11日 (金)
時間 9:30~13:00
場所 当ビル 3階
内容 ・介護相談 ・看護相談



- ・無料健康チェック・福祉用具展示
- ・工作 ・クラフト・クリスマスツリー
・干支(酉)の箸袋
- ・バルーンアート
- ・お花・粗品プレゼント
- ・その他も検討中!!



チャレンジ!

右の絵に →
仲間外れのチョウが1匹います。
さて、どれか見つけてください!
目標回答時間は、20秒です。

答えは、裏ページへ

